



今月の食材・レシピ

二つのポリフェノールが抗酸化力を発揮！「なす」

成分

注目の2種類のポリフェノールを含む！！

注目したいのは、紫色の皮に含まれる色素成分ナスニン。アントシアニン系の色素成分でポリフェノールの一種でもあります。また、切り口を変色させるクロロゲン酸というポリフェノールの一種も含みます。約93%が水分で、ビタミンやミネラルは少ないものの、葉酸やカリウムを含んでいます。

作用

抗酸化作用により生活習慣病を予防！！

ポリフェノールのナスニンとクロロゲン酸の抗酸化作用により、生活習慣病の予防効果が期待されます。ナスニンは血栓を予防し、血液の流れをよくすると言われています。クロロゲン酸は糖尿病発生リスクを低下させたり、血圧を低下させたりする作用が期待されています。

食べ方

皮ごと調理して栄養を余すことなく摂取！！

なすの栄養をしっかり摂取するには、皮ごと調理がおすすめ。油で揚げたり、炒めたりすることで甘味がひきたちますが、油を吸収しやすいので、カロリーを抑えたい時は蒸し物などにして食べましょう。アク抜きのために水にさらすときは、有効成分が溶けてなくならないよう、さらしすぎないことが大切です。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より

蒸しなすのみそかけ

エネルギー:38kcal たんぱく質:1.4g
脂質:0.4g 塩分:0.7g

レシピ

【材料】 2人分
・なす:1~2本
・味噌:大さじ2
・砂糖:大さじ1
・みりん:小さじ2
・水:大さじ1

} A

【作り方】

- ①なすは食べやすい大きさに切って耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで4分程度加熱する。
 - ②Aを耐熱皿に入れ、混ぜ合わせる。電子レンジで30秒加熱し、かき混ぜる。さらに30秒程度加熱する。
 - ③なすにみそだれをかける。
- ※みそだれは、作りやすい分量のため、量を調整してください。



【なすの選び方】

・ヘタが黒く、トゲが張っているもの ・水分が保たれ、ツヤとハリと弾力があるもの